

# O MANUAL DE EPICTETO

VERSÃO ORIGINAL

EPICTETO DE HIERÁPOLIS

## O Manual de Epicteto

Epictetus foi um grego estoico filósofo. Ele nasceu escravo em Hierápolis, Frígia (atual Pamukkale, Turquia) e viveu em Roma até seu exílio, quando foi para Nicópolis, no noroeste da Grécia para o resto de sua vida.

Epicteto ensinou que a filosofia é um modo de vida e não apenas uma disciplina teórica. Para Epicteto, todos os eventos externos estão além de nosso controle; e devemos aceitar com calma e desapaixonadamente tudo o que acontece. No entanto, os indivíduos são responsáveis por suas próprias ações, que podem ser examinadas e controladas por meio de uma autodisciplina rigorosa.

O Enquirídio (Enchirídion) ou Manual de Epicteto, (em grego: Ἐγχειρίδιον Επικτήτου) é um pequeno manual com conselhos éticos estoicos compilado por Arriano, que foi aluno de Epicteto no início do século II.

Apesar de o conteúdo ser derivado dos Discursos de Epicteto, não é propriamente um resumo dos tais Discursos, mas sim uma compilação de preceitos práticos. O Manual é um guia para o dia-a-dia. Ao contrário de outros mestres da Filosofia da Grécia Antiga, como Platão e outros metafísicos, nota-se que Epicteto foca a sua atenção em como alguém se pode aplicar de maneira prática num ponto de vista filosófico. O tema primário nesta curta obra é a de que uma pessoa deve esperar o que deve acontecer e desejar que tal aconteça. O outro motivo na narrativa que aparece é a opinião de Epicteto sobre o julgamento dos eventos

Subacente a isto tudo, no entanto, está a ideia de que "algumas coisas nos são dependentes e outras não o são" sendo que devemos reagir e interagir em concordância com essas coisas.

Nos séculos seguintes, o Enquirídio foi visto como um manual prestável de filosofia prática, mantendo a sua autoridade com os cristão e pagãos. No século VI, Simplício da Cilícia escreveu um comentário sobre ele, e dois escritores cristãos, Nilo do Sinai e um autor anônimo, escreveram paráfrases da obra, adaptadas ao pensamento cristão, na primeira parte do século V.

O Enquirídio foi publicado pela primeira vez em latim por Angelo Poliziano, em Roma, no ano de 1493. Em 1496, foi traduzido por Beroaldus, em

Bolonha. O original em grego, com comentários de Simplício, apareceu primeiramente em Veneza, no ano de 1528.

O livro foi um texto escolar obrigatório na Escócia, durante o Iluminismo Escocês. Adam Smith tinha uma cópia de uma edição de 1670 na sua biblioteca, adquirida quando ainda era um jovem estudante.

# O MANUAL DE EPICTETO

## I

Algumas coisas estão em nosso poder e outras não. Em nosso poder estão a opinião, o movimento que fazemos em direção a algo, o desejo, a aversão, nosso afastamento de algo; e resumindo “quaisquer ações que sejam puramente nossos atos”.

Não estão em nosso poder o corpo, a propriedade, a reputação, os cargos, e em resumo: “tudo aquilo que não é nosso próprio ato”. Assim, digo que as coisas em nosso poder são por natureza livres, não estão sujeitas a restrições ou obstáculos; mas as coisas que não estão em nosso poder são frágeis, servis, sujeitas à restrição, estão sob o poder de outros.

Lembre-se, então, do seguinte: se você pensa que são suas aquelas coisas que são por natureza escravas, assim como quaisquer coisas que estejam sob o poder de outros, você sempre será prejudicado, lamentará, ficará perturbado, culpará deuses e homens. Mas se você pensa que realmente é seu só aquilo que é verdadeiramente seu, e pensa naquilo que é do outro, como realmente sendo do outro, ou seja: pertencendo inteiramente a outro – deste modo nenhum homem jamais irá obrigá-lo, nenhum homem irá impedi-lo, você nunca culpará nenhum homem, você não acusará nenhum homem, você não fará nada involuntariamente (contra sua vontade), nenhum homem irá prejudicá-lo, você não terá nenhum inimigo, pois você não sofrerá nenhum dano.

Se então você deseja coisas grandes, lembre-se de que não deve tentar agarrá-las com um pequeno esforço; mas primeiramente você deve deixar algumas coisas inteiramente de lado e deliberadamente adiar outras, ao menos momentaneamente.

Mas se você deseja coisas grandes, assim como o poder e a riqueza, talvez você não obtenha essas coisas. Isso ocorrerá simplesmente porque ao visar essas coisas citadas (essas coisas grandes); certamente você falhará naquilo em que somente a felicidade e a liberdade são garantidas. Em seguida pratique dizer para cada aparência rude que surja pelo caminho: Você é apenas uma aparência e de maneira alguma é o que parece ser. Em seguida, examine-a pelas regras que você possui, e verifique, se aquilo se refere “às

coisas que estão em seu poder” ou “a coisas que não estão em seu poder”; e caso se refira a algo que não esteja em seu poder, esteja pronto para dizer que aquilo não lhe diz respeito.

## II.

Lembre-se de que o desejo contém em si a vocação de obter aquilo que deseja; e a vocação da aversão é garantir que você não caia naquilo que tenta evitar; e aquele que falha em seu desejo é infeliz; e aquele que cai naquilo que deseja evitar é infeliz. Então se você simplesmente tentar evitar as coisas contrárias à natureza - que estão ao seu alcance - você não se envolverá em nenhuma das coisas “evitáveis”. Mas se você tentar evitar coisas como a doença, a morte ou mesmo a pobreza, ficará infeliz.

Remova, então, de dentro de si a aversão à todas as coisas que não estão em seu poder, e as transfira para as coisas contrárias à natureza que estejam em seu poder. Mas destrua completamente o desejo “no presente”. Pois se você deseja algo que não está sob seu poder, você deverá ser infeliz; mas se deseja coisas que estão em seu poder - e que são desejáveis e boas – isso significa que ainda são alcançáveis. Mas use apenas o poder de se mover em direção a um objetivo ou de se afastar dele; ligeiramente e excepcionalmente me atos de remissão.

## III.

Em tudo aquilo que agrada a alma, ou supre um desejo, ou nas coisas que são amadas, lembre-se de acrescentar esta noção: Qual é a natureza de cada coisa, começando da menor delas? Por exemplo, se você ama um vaso de barro, diga sempre “que é um vaso de barro que você ama”; pois quando for quebrado você não será perturbado por sua mente – pois estará ciente de sua fragilidade. Se você estiver beijando seu filho ou esposa, lembre-se de que é um ser humano (débil, perecível e falível) que você está beijando, pois quando a esposa ou filho morrerem você não será perturbado por sua mente.

## IV.

Quando você assumir qualquer ação, lembra-te de que tipo de ato ele é. Se você vai aos banhos públicos, considere tudo o que acontece num banho público: algumas pessoas espirram água, outros empurram-se contra os outros, outros te incomodam e alguns roubam; e, deste modo, com mais segurança você vai resolver este assunto caso diga a si mesmo “agora pretendo tomar banho e manter minha vontade natural”. Assim você agirá em cada ato; pois desta forma, se qualquer obstáculo ou incomodo durante o tal banho acontecer, este pensamento maior estará fixado em sua mente: “Não era só isso que eu pretendia encontrar, mas também pretendia manter minha vontade natural; mas não sustentarei tal objetivo se me irritar com o que acontece.”

## V.

Os homens não são perturbados pelas coisas que acontecem ao seu redor, mas pelas opiniões que possuem sobre essas coisas. Por exemplo, a morte não é nada terrível, pois se assim fosse, teria sido terrível para Sócrates - pois a opinião sobre a morte de que ela é terrível, é por si uma coisa terrível. Quando então somos impedidos, perturbados ou ficamos tristes, é nobre nunca culpar aos outros, mas, sim, a nós mesmos – pois esses sentimentos são nossa opinião.

É o ato de um homem mal instruído sempre culpar os outros por sua má condição;

É ato de alguém com pouca instrução colocar a culpa sobre si mesmo;

E é um ato de homens de plena instrução nem culpar os outros, nem a si mesmos.

## VI.

Não se exalte com nenhuma vantagem (ou atributo de excelência) que pertença a outra pessoa. Por exemplo: Se um cavalo, quando está exultante, diz “Eu sou lindo”, isso é algo que podemos suportar. No entanto, quando você está exultante e diz “Tenho um cavalo lindo”, você deve saber que está exultante apenas pelo fato de ter um cavalo lindo. Então, o que é seu de

verdade?

VII.

Numa viagem tripulada em que o navio chega a um porto, se você é um dos trabalhadores e sai para buscar água pode até ser divertido pegar um marisco ou algum peixinho, mas seus pensamentos devem estar voltados para o navio. Você deve estar constantemente vigiando se o capitão fará a convocação para zarpar, pois, se assim ocorrer, você deverá rapidamente jogar fora todas essas coisas que te distraem, evitando ser amarrado e lançado fora do navio. Assim também é com a vida, se ela der a você, em vez de um pequeno peixe e um marisco, uma esposa e filhos, não existe nada que impeça você de tê-los. Mas se o capitão chamar, corra para o navio e deixe essas conquistas sem olhar para elas. Porém, se você for velho, nem mesmo se afaste do navio, para que não se torne ausente quando for chamado pelo capitão.

VIII.

Não acredite que as coisas deveriam acontecer do jeito que você deseja; mas deseje que as coisas aconteçam apenas do jeito que devem acontecer, e você terá um fluxo de vida tranquilo.

IX.

A doença é um impedimento para o corpo, mas não para a vontade, a menos que a própria vontade escolha perecer. Mancar é um impedimento para a perna, mas não para a vontade. E acrescente esta reflexão por ocasião de tudo o que acontece na vida: você descobrirá que os impedimentos pertencem ou decorrem de outra coisa, mas não de si mesmo.

X.

Para cada evento que venha a acontecer com você, lembre-se de exercitar a

introspecção e indagar a si mesmo que “você tem poder para administrar tais ocorrências”. Se você observar um belo homem ou uma bela mulher, descobrirá que o poder de resistir aos seus encantos é a temperança (ou continência).

Se o trabalho de parto for apresentado para você, logo descobrirá que o poder de lidar com ele é a resistência. Se forem palavras abusivas que te incomodam, você vai descobrir que o poder para lidar com isso é a paciência. E se você trabalhar sua mente para os hábitos adequados, as aparências das coisas não te levarão ao rebaixamento.

## XI.

Nunca diga nada como “eu o perdi”, mas diga foi “restituído”. Por exemplo, seu filho está morto? Ele foi restituído aos céus. Sua esposa está morta? Ela foi restituída aos céus.

Sua propriedade foi tirada de você? Diga que ela foi restituída ao credor. Mas observe as mãos do credor que a exigiu de volta. Veja que ele cuida da casa com distanciamento, como sendo coisa de outrem, como os viajantes fazem nas hospedagens.

## XII.

Se você pretende melhorar, jogue fora pensamentos como estes: se eu negligenciar meus negócios, não terei meios de viver: a menos que eu castigue meu escravo, ele será mau.

Pois é melhor morrer de fome e assim ser libertado da tristeza e do medo do que viver em abundância e com perturbações; e é melhor que seu escravo seja mau do que você viver infeliz. Comece então com pequenas coisas. O que te incomoda? O óleo foi derramado pelo escravo? Um pouco de vinho foi roubado por ele? Digamos que este seja o preço para se viver livre de perturbação; por esse pequeno preço (um pouco de óleo derramado e um pouco de vinho roubado) você obtém a tranquilidade, pois saiba que “nada se ganha a troco de nada” na vida. E quando você der ordens a seu escravo, considere a possibilidade de que ele não te ouça; e se ele ouvir, talvez

mesmo assim ele não faça nada daquilo que você deseja. Lembre-se de que a posição dele não é tão elevada que dele dependa a tua tranquilidade.

### XIII.

Se você deseja melhorar, submeta-se a ser considerado insensato e tolo com respeito às coisas exteriores. Deseje ser considerado como aquele que não sabe nada; e se para alguns você parecer uma pessoa importante, desconfie de si mesmo.

Pois você deve saber que não é fácil lidar com as duas faces de nossas ações: administrar suas vontades naturais, mantendo os ritos sociais. Se um homem se preocupa muito com uma, é inevitável que negligencie a outra.

### XIV.

Se você deseja que seus filhos, sua esposa e seus amigos vivam para sempre, você é um tolo; pois você gostaria que as coisas (que não estão em seu poder) estivessem em seu poder e as coisas que pertencem a outras mãos estivessem sob seu controle. Então, se você deseja que seu escravo seja livre de falhas, você é um tolo; pois você deseja que a maldade deixe de existir. Mas se você não quer falhar em seus desejos, saiba que você é capaz de fazê-lo. Foque naquilo que você é capaz de fazer.

O senhor de si mesmo é aquele que possui o poder de conservar ou repelir as coisas desejadas ou não desejadas. Então, aquele que deseja ser livre, nem queira, nem evite aquilo que depende de outros. Senão for assim, obrigatoriamente serás um escravo.

### XV.

Lembra-te de que na vida você deve se comportar como se estivesse num banquete. Suponha que algo seja colocado nesta mesa e esteja do lado oposto a você. Estique a mão e pegue uma porção com decência. Suponha que tal item passe por você. Não o detenha. Suponha que ainda não tenha chegado a você. Não demonstre o desejo de saboreá-lo quando estiver em frente a ele, mas espere até que tal alimento chegue a você. Faça da mesma

forma em relação aos filhos, assim como à sua esposa e aos oficiais, faça o mesmo com a riqueza, e você será por algum tempo um parceiro digno dos banquetes dos deuses. Mas se você não tomar nenhuma das coisas que estão diante de você, e até mesmo as desprezar, então você não será apenas um companheiro de banquete com os deuses, mas compartilhará do seu poder. Pois, agindo assim, Diógenes e Heráclito e outros como eles eram merecidamente divinos, e eram assim reconhecidos.

## XVI.

Quando você observar uma pessoa chorando de tristeza, seja pela morte de um filho ou por perder algo, tome cuidado para que a aparência não te apresse o julgamento, como se sofresse nas coisas externas. Imediatamente faça uma distinção em sua própria mente, e esteja pronto para dizer “não é o que aconteceu que aflige este homem, pois tal fato não aflige aos outros, mas é a forma de perceber e sentir que aflige o tal homem. No que diz respeito às palavras, então, não hesite em mostrar-lhe simpatia e, caso faça sentido, lamente junto com ele. Mas tome cuidado para não permitir que a lamentação seja interiorizada, quando ela não corresponde à sua crença ou sentimento.

## XVII.

Lembre-se de que você é um ator em uma peça, do tipo que o diretor cênico pode escolher. Se o diretor quiser uma peça curta, ela será curta; se ele quiser que a encenação seja longa, saiba que longa ela será. Se ele deseja que você faça o papel de um homem pobre, faça isso com desenvoltura; se é o papel de um coxo, de um magistrado ou de um homem comum (faça da mesma forma). Pois este é o seu dever, desempenhar bem a parte que lhe é dada. Escolher sua atuação, é algo que pertence a outra pessoa.

## XVIII.

Quando um corvo crocitar, sinalizando, assim, “mau agouro” – ou algo desfavorável - não deixe que a aparência o apresse; mas imediatamente faça

uma distinção em sua mente e diga: Nenhuma dessas coisas é significativa para mim, mas para meu pobre corpo, ou para minha pequena propriedade, ou para minha reputação, ou para meus filhos, ou para minha esposa: para mim, todos os significados são esperançosos, se eu quiser que assim o sejam.

Qualquer que seja o resultado dessas coisas, está em meu poder tirar proveito delas.

#### XIX.

Você pode ser invencível, caso não entre em lutas onde vencer seja algo além do esforço próprio. Tome cuidado, então, ao observar um homem honrado perante os outros ou possuidor de grande poder ou que seja muito estimado por qualquer motivo, para não supor que ele seja feliz, e não se deixe levar pelas aparências. Pois se a natureza do bem permanece em nosso poder, nem a inveja, nem o ciúme terá lugar em nós. Você mesmo não desejará ser um general ou senador ou cônsul, mas apenas um homem livre: e só há um caminho para isso, desprezar essas coisas que não estão em nosso poder.

#### XX.

Lembre-se de que não é aquele profere insultos ou agressões, quem o ofende. Você se ofende por meio de sua opinião sobre essas coisas – pois as considera como sendo insultos. Quando um homem o irritar, saiba que é sua própria opinião que gera a irritação. Portanto, tente não se deixar levar pela aparência, nem pela representação. Pois, se você ganhar tempo e prazo, será mais fácil dominar a si mesmo.

#### XXI.

Permita que a morte e o exílio e todas as outras coisas que parecem terríveis estejam diariamente diante de seus olhos; mas, acima de tudo, a morte: assim você nunca pensará em nada mau, nem desejará nada de modo extravagante.

## XXII.

Se você deseja filosofia, prepare-se desde o início para ser ridicularizado, espere que muitos zombem de ti e digam: Ele voltou do nada para nós como um filósofo; e de onde ele tirou esse olhar arrogante?

Você não possui um “olhar arrogante”; mas apegue-se aos adjetivos que lhe pareçam melhores, como, por exemplo, “alguém designado por Deus para esta posição”. E lembre-se de que, se você seguir os princípios que prega, esses homens que primeiramente ridicularizaram você, logo irão admirá-lo; mas se você se permitir ser dominado por eles, será duplamente ridicularizado.

## XXIII.

Se acontecer de você se voltar para as coisas exteriores (bens e aparências) para agradar a alguém, você deve saber que perdeu o propósito de sua vida. Satisfaça-se, então, por ser um pensador.

Se você deseja parecer um pensador aos olhos de qualquer pessoa, pareça-o primeiramente para si mesmo, e, assim, você será capaz de fazer isso para terceiros.

## XXIV.

Não deixe pensamentos deste tipo afligirem você: “viverei sem honra e não serei alguém em lugar algum”. Pois se a falta de honra é um mal, você não pode estar envolvido com o mal por meio ou pela falha de outro mais do que você pode estar envolvido em qualquer coisa vil.

É tarefa sua obter um cargo no magistrado ou ser convidado para um banquete? De modo algum! Como então (não obter um cargo ou não ser convidado para um banquete) pode tratar-se de falta de honra?

Como é que você pode ser “ninguém” em tais ambientes, se você só pode ser “alguém” nas coisas que estão sob seu poder - onde você pode verdadeiramente ser um homem de maior valor?

Então dirás: meus amigos ficarão sem ajuda!

O que você quer dizer com “ficarão sem ajuda”? Dizes isso em relação a quem? Não terão de ti uns trocados, nem os farás cidadãos de Roma? Quem te disse que essas coisas estão sob teu encargo e que não são ações de outrem? Quem é capaz de dar a outro o que ele mesmo não possui? Então, adquira dinheiro, dizem seus amigos, para que também possamos ter alguma coisa.

Se eu puder obter posses mantendo-me digno, leal e magnânimo, indicai-me o caminho e eu as obterei. Mas se credes ser digno que eu perca meus bens – os que me são próprios – para que conserveis coisas que não são bens, atentai como sois iníquos e ignorantes. O que desejais mais: dinheiro ou um amigo leal e digno? Ajudai-me sobretudo nisso e não creiais ter valor que eu faça coisas pelas quais recusaria o que é propriedade minha.

“Mas a pátria, no que depender de mim, estará desamparada”, diz alguém. Pelo contrário, pois de que tipo seria esse amparo? <A pátria> não terá por teu intermédio pórticos nem banhos públicos? E daí? Pois não há sapatos por intermédio do ferreiro, nem armas por intermédio do sapateiro, mas basta que cada um cumpra a ação que lhe é imputada. Se forneceres <para a pátria> outro cidadão leal e digno em nada a beneficiarias? Digo que sim! Então tu mesmo não serias inútil à pátria. “Que lugar”, diz <alguém>, “terei na cidade?” Respondo: O que te for possível, mantendo-te, ao mesmo tempo, leal e digno. Mas se, desejando beneficiar a cidade, rejeitares essas qualidades, que benefício serias tornando-te indigno e desleal?

XXV.

Algum homem foi preferido em vez de você em um banquete, ou foi saudado, ou convidado para algo? Se essas coisas são boas, você deve se alegrar por tê-las obtido; mas se forem más, não se aflija porque não as obteve. E lembre-se que se você não fez as mesmas coisas que o outro fez para obtê-las, não pode ser considerado digno das mesmas coisas. Pois como pode um homem obter uma parte igual ao outro se ele não visita as portas de um homem como aquele outro faz; quando ele não acompanha do modo como o outro acompanha; quando ele não o elogia como o outro o faz? Você será injusto e insaciável, se não identificar o preço, em troca do qual essas coisas são obtidas, e será injusto desejar obtê-las a troco de nada. Por quanto é vendida uma alface? Que custe um óbolo! Então quem

dispensa o óbolo toma a alface, e tu, que não o dispensaste, não a tomas. Não penses ter menos do que quem a tomou, pois do mesmo modo que ele possui a alface, tu possuis o óbolo que não entregaste. Da mesma forma, se você não foi convidado para o banquete de um homem, saiba que não pagou ao anfitrião o preço pelo qual a ceia está vendida; observe que ele a vende por elogios (lisonjas), o preço é atenção pessoal. Pague, então, o preço, se for do seu interesse, pelo qual ela será vendida. Mas se você deseja não pagar o preço e ainda assim obter essas coisas, você é insaciável e tolo. Então nada tens no lugar do repasto? Com certeza! Não terás que elogiar quem não queres, nem aturar os que estão diante da porta dele.

## XXVI.

Podemos aprender sobre o desejo (vontade) da natureza das coisas em que não diferimos um do outro: por exemplo, quando o escravo do seu vizinho quebra sua taça, ou qualquer outra coisa, estamos prontos para dizer imediatamente: “é uma das coisas que acontecem”.

Você deve saber então que, quando sua xícara também for quebrada, você deverá pensar do mesmo modo como quando a xícara de seu vizinho foi quebrada. Transfira esta reflexão para coisas maiores.

O filho ou a esposa de outro homem morreu? Não há ninguém que não diga: “Este é um evento inevitável para a humanidade”. Mas quando o próprio filho ou esposa de um homem morre, imediatamente ele geme: “Ai de mim, como sou miserável!” Mas devemos lembrar como nos sentimos quando ouvimos que isso aconteceu a outras pessoas.

## XXVII.

Assim como um alvo não é colocado para não ser atingido, também não existe a natureza do mal no mundo.

## XXVIII.

Se qualquer pessoa pretendesse colocar seu corpo nas mãos de qualquer

um com quem se deparasse no caminho, você se irritaria; mas, então, porque coloca seu entendimento nas mãos de qualquer homem que encontra, de modo que quando ele profere injúrias, ficará perturbado e abalado. Não te envergonhas disto?

## XXIX.

Em cada ato observe as coisas que o antecederam e aquelas coisas que vêm depois; e então prossiga no ato. Se não o fizer, a princípio você se aproximará com entusiasmo, sem ter pensado nas coisas que se seguirão; mas depois, quando certas coisas básicas (e feias) aparecerem, você terá vergonha.

Um homem deseja vencer nos Jogos Olímpicos. Eu também desejo isso, pois é uma coisa boa. Mas observe tanto as coisas que vêm primeiro quanto as que se seguem; e então aja. Você deverá fazer tudo de acordo com as regras, comer de acordo com ordens estritas, abster-se de iguarias, exercitar-se como lhe for pedido, nas horas marcadas, no calor e no frio, não deverá beber água fria, nem vinho; resumindo: você deverá se entregar ao mestre dos exercícios como confia no médico e então deverá prosseguir para a competição. E lembre-se de que às vezes você machucará a mão, torcerá o tornozelo, engolirá muito pó, algumas vezes será açoitado e depois de tudo isso pode vir a ser derrotado. Depois de ter considerado tudo isso, se ainda escolher prosseguir nesta meta, vá para a competição! Do contrário, você se comportará como uma criança, que às vezes brinca como lutador, outras vezes como flautista, depois novamente como gladiador, depois como um trompetista, e logo mais como um ator trágico. Desta forma, você será em dado momento um atleta, mas em outro um gladiador, ora um retórico, outrora um filósofo, mas no fundo da alma você não será nada! Como um macaco você imitará tudo o que vê, uma coisa e depois a outra que mais te agrade. Porque? Pelo fato de você não ter empreendido nada com a devida consideração, sem examinar bem; agindo com descuido e com desejo frio. Deste modo, alguns que presenciaram um filósofo e o ouviram falar como o Eufrates fala (e quem pode falar como ele?) desejaram também ser filósofos. Meu bom homem, antes de tudo, considere que tipo de coisa é isso; e então examine sua própria natureza, se você é capaz de

sustentar tal personagem. Você deseja ser um pentatleta ou um lutador? Olhe para seus braços, veja suas coxas, examine seus quadris. Pois diferentes homens são formados pela natureza para coisas diferentes. Você acha que, se fizer essas coisas, poderá comer da mesma maneira, beber da mesma maneira e, da mesma forma, ter nojo de certas coisas? Você deverá passar noites sem dormir, suportar labutas, se afastar de seus parentes, ser desprezado até mesmo por um escravo, em tudo ter a parte inferior, seja na honra, seja no cargo, nos tribunais de justiça, em cada pequeno assunto. Considere essas coisas, se você quiser abrir mão da liberdade, das paixões, da autonomia e da tranquilidade. Do contrário, tome cuidado para não agir como criança pequena. Que você não seja agora um filósofo, depois um serviçal, depois um retórico, depois um procurador. Tome rumo. Não seja inconsistente. Você deve ser um homem, bom ou mau. Você deve cultivar sua própria capacidade de direção e reflexão ou cultivar as tais coisas externas. Você deve exercitar sua habilidade em coisas internas (o que eu sou) ou externas (o que eu tenho). Resumindo: você deve manter a posição de um filósofo ou de uma pessoa comum.

XXX.

Os deveres são universalmente medidos por relações. O homem é teu pai? O preceito é cuidar dele, ceder a ele em todas as coisas, submeter-se quando ele for acusador e quando ele te bater.

Mas suponha que ele seja um pai ruim. Você foi unido pela natureza, a um bom pai? Não; mas foi unido a um pai.

“Meu irmão é injusto”. Mantém o teu próprio posto em relação a ele. Não examines o que ele faz, mas o que te é dado fazer, e a tua escolha estará de acordo com a natureza. Pois se não quiseres, outro não te causará danos, mas sofrerás dano quando supuseres ter sofrido dano. Deste modo então descobrirás as ações convenientes para com o vizinho, para com o cidadão, para com o general: se te habituares a considerar as relações.

XXI.

Quanto à piedade para com os deuses, você deve saber que isso é o principal: ter opiniões corretas sobre eles, pensar que eles existem e administram todas as coisas com bondade e com justiça; e você deve fixar-

se neste princípio ou dever: obedecê-los e ceder a eles em tudo o que acorre, e voluntariamente segui-los sabendo que se trata de uma inteligência maior. Pois, se isso fizer, nunca culpará os deuses, nem os acusará de negligenciarem a você.

E não é possível que isso seja feito de outra maneira senão nos afastando das coisas que não estão em nosso poder e colocando o bem e o mal apenas nas coisas que estão em nosso poder. Pois se você acha que alguma das coisas que não estão em nosso poder são boas ou más, é absolutamente necessário que, quando você não obtenha o que deseja, encontre falhas e odeie aqueles que as originaram; pois todo animal é formado pela própria natureza para isso, para fugir e afastar-se das coisas que parecem prejudiciais e das coisas que são a causa do seu dano. E o contrário é verdadeiro: seguimos e admiramos apenas as coisas que são úteis e que geram utilidade. É impossível, então, para uma pessoa que pensa que é prejudicada, deliciar-se com o que ela pensa ser a causa do prejuízo, como também é impossível estar satisfeita com o próprio dano. Por esta razão também um pai é injuriado por seu filho, quando ele não dá parte a seu filho das coisas que são consideradas boas; e foi isso que tornou Polinices e Eteocles inimigos - a opinião de que a tirania era um bem.

É por isso que o lavrador da terra injuria os deuses, p o faz o marinheiro, e o comerciante, e por isso os que perdem suas mulheres e seus filhos. Para onde o útil (seu interesse) é, também há piedade. Consequentemente, aquele que se preocupa em desejar “do jeito certo” e evitar situações do jeito certo, ao mesmo tempo também se preocupa com a piedade. Mas para fazer libações e sacrificar e oferecer os primeiros frutos de acordo com o costume de nosso país, pura e não mesquinhamente, nem descuidadamente, nem escassamente, nem acima de nossa capacidade, é uma coisa que pertence a todos.

## XXXII.

Quando você recorrer a crenças como a adivinhação, lembre-se de que você não sabe o que acontecerá, mas veio perguntar exatamente sobre isso adivinho. Busque a informação já sabendo qual será a previsão, visto que és

um filósofo. Pois se a previsão for de alguma das coisas que não estão em nosso poder, é absolutamente necessário que não seja nem um bem, nem um mau. Não traga para o adivinho seu desejo ou aversão: se você o fizer, você se aproximará dele com medo. Mas tendo determinado em sua mente que tudo o que for apresentado é indiferente, e não diz respeito a você, e seja lá o que for estará em seu poder usá-lo bem, e nenhum homem impedirá isso, vai confiante aos deuses tendo cada um deles como seus conselheiros. E então, quando qualquer conselho for dado, lembre-se que você tomou os deuses como conselheiros. E é a eles a quem você terá negligenciado, se não obedecer aos conselhos.

Consulta o oráculo do mesmo modo que Sócrates atribuía-lhes valor: para os casos nos quais o exame como um todo se refere às consequências, e os pontos de partida para conhecer o assunto não são dados nem pela razão, nem por qualquer outra arte. Assim, quando precisares compartilhar um perigo com o amigo ou com a pátria, não consultes o oráculo se deves compartilhar o perigo.

Pois se o adivinho anunciar maus presságios, é evidente que isso significará a morte, ou a perda de alguma parte do corpo, ou o exílio. Mas a razão te impele, mesmo nessas situações, a ficar ao lado do amigo ou da pátria e expor-te ao perigo.

Portanto, dá atenção ao maior dos adivinhos, Apolo Pítico, que expulsou do templo o homem que não socorreu o amigo que estava sendo assassinado.

### XXXIII.

Fixe em sua vida um caráter e alguma forma para si mesmo, que você possa observar tanto quando estiver sozinho quanto quando se encontrar acompanhado.

E deixe o silêncio ser a regra geral, ou deixe apenas o necessário ser dito, e em poucas palavras. E raramente, quando a ocasião exigir, diga algo; mas sobre nenhum dos assuntos comuns, nem sobre gladiadores, nem corridas de cavalos, nem sobre atletas, nem sobre comer ou beber, que são os assuntos usuais; e especialmente não fale sobre os homens, culpando-os ou elogiando-os ou comparando-os. Se então você for capaz de fazer isso, conduza por meio de sua conversa, a prosa daqueles que te acompanham,

atendo-se ao que é apropriado; mas se acontecer de você ficar confinado à companhia de estranhos, fique em silêncio.

Não deixe seu riso ser largo, nem frequente nas diversas ocasiões, nem excessivo. Recuse-se totalmente a fazer um juramento, se for possível. Se não for possível, recuse tanto quanto você puder.

Evite banquetes oferecidos por estranhos e por pessoas ignorantes. Mas se houver ocasião e coerência em se juntar a eles, deixe sua atenção estar cuidadosamente fixada, para que você não escorregue nos modos dos vulgares (dos não instruídos). Pois você deve saber que, se seu companheiro for impuro, também aquele que anda com ele deverá se tornar impuro, mesmo que por ora seja puro.

Tome as coisas que se relacionam com o corpo até o limite do uso básico, como comida, bebida, roupa, casa e escravos; mas exclua tudo o que é para exibição ou luxo.

Quanto ao prazer com as mulheres, abstenha-se tanto quanto puder antes do casamento; mas se você se permitir isso, faça-o conforme ao costume. Não seja, entretanto, desagradável com aqueles que se entregam a esses prazeres, nem os reprove; e não se gabe de não se permitir isso.

Se um homem relatou a você, que certa pessoa fala mal de você, não faça nenhuma defesa ao que lhe foi dito; mas responda: certamente o homem não conhecia o restante de minhas falhas, pois não teria mencionado apenas essas.

Não é necessário ir frequentemente aos espetáculos, porém se surgir uma ocasião favorável, não mostre preocupação com ninguém senão contigo mesmo – isto é: queira que aconteçam somente as coisas que vierem a acontecer e que vença somente o vencedor, pois assim tu não te frustrarás. E abstém-te por completo de gritar, rir de alguém ou comover-te.

Uma vez tendo saído do espetáculo, não fale muito sobre o que lá se passou, pois será evidente que admiraste o espetáculo.

Não vá ouvir as palestras de certas pessoas, nem as visite prontamente. Mas se você comparecer, observe com reverência, equilíbrio e serenidade e também evite tornar-se desagradável.

Quando você for se encontrar com qualquer pessoa, especialmente com aquelas que estão em uma condição superior, adote para si o que Sócrates ou Zenão teriam feito em tais circunstâncias, e você não terá dificuldade em fazer um uso adequado da ocasião.

Quando você for a qualquer um dos que estão em grande poder, mentalize que você não encontrará o homem em casa, que você será excluído, que a porta não se abrirá para você, que o homem não dará atenção para você. E mesmo com tudo isso será seu dever visitá-lo, suportando o que acontece, e nunca dizendo a si mesmo que não valeu a pena. Pois isso é tolo e marca o caráter de um homem que se sente ofendido por “coisas externas”.

Quando estiver acompanhado, tome cuidado para não falar muito e excessivamente sobre seus próprios atos ou a aventuras perigosas. Isso porque é agradável para si mesmo fazer menção aos desafios pessoais, mas não é tão agradável para os outros ouvir o que aconteceu com você. Cuidado também para não provocar risos; pois esse é um caminho escorregadio para hábitos vulgares e também diminui o respeito de seus vizinhos. Também é um hábito perigoso abordar conversas obscenas. Quando, então, algo desse tipo acontecer, se houver uma boa oportunidade, repreenda o homem que deu continuidade a essa conversa; mas se não houver uma oportunidade, pelo menos pelo seu silêncio, ou corando e usando a expressão de insatisfação em seu semblante, mostre a ele claramente que você está descontente com tal conversa.

#### XXXIV.

Se você recebeu a impressão ou atenta-te para qualquer prazer, evite se deixar levar por isso; mas deixe a coisa esperar por você e permita-se um certo atraso. Então pense em ambas as ocasiões:

- A hora em que você desfrutará do prazer e;
- A hora após o prazer, quando você se arrependerá e se reprovará.

E pense que ao contrariar esses desejos, você se alegrará grandemente, obterá tranquilidade por se abster do prazer, e vislumbre como você elogiará a si mesmo. Mas se lhe parece oportuno empreender no prazer, fazendo a coisa que deseja, cuide para que o encanto dela, e o prazer, e a

atração dela não te conquistem; mas considere que é muito melhor estar ciente de que você obteve esta vitória.

XXXV.

Quando você decidir que algo deve ser feito, e decide fazê-lo, nunca evite ser visto fazendo isso, embora muitos formem uma opinião desfavorável a respeito. Pois se não for certo fazer, evite fazer a tal coisa; mas se você está seguro, por que você tem medo daqueles que encontrarão falhas e defeitos?

XXXVI.

Assim como as expressões “É dia” e “É noite” possuem pleno valor quando se trata de uma proposição disjuntiva, mas não em uma conjuntiva, assim também tomar a maior parte do alimento tem valor para o corpo, mas não o valor comunitário que é preciso observar em um banquete. Quando então comeres com alguém, lembra de não veres somente o valor para o corpo dos pratos postos à tua frente, mas que também é preciso que guardes o respeito para com o anfitrião.

XXXVII.

Se aceitares um papel além de tua capacidade, tanto perderás a compostura quanto deixarás de lado aquele papel que possivelmente desempenharia com êxito.

XXXVIII.

Ao caminhar, do mesmo modo como você toma cuidado para não pisar em um prego ou torcer o pé, tome também cuidado para não danificar sua própria capacidade de direção. Se observarmos essa regra em todos os atos, os realizaremos com mais segurança.

XXXIX.

A medida da posse (propriedade) é para cada homem o corpo, assim como o pé é para o sapato. Se você seguir estas regras (as exigências do corpo), você manterá a medida; mas se você as ultrapassar, deverá necessariamente lançado como num precipício. Como também na questão do sapato, se for além das necessidades do pé, o sapato será dourado, depois roxo, depois bordado; pois não há limite para o que uma vez ultrapassou a medida da necessidade verdadeira.

XL.

As mulheres, logo após os seus quatorze anos, são tidas como senhoras pelos homens. Vendo assim que nenhuma outra coisa lhes cabe, exceto se deitarem com eles, começam a se embelezar, e nisso confiam todas as esperanças. É importante, então, que cuidemos para que elas percebam que por nenhuma outra coisa são honradas, senão por se apresentarem disciplinadas e dignas

XLI.

É um sinal de uma capacidade mediana o ato de gastar muito tempo com as coisas que dizem respeito ao corpo, como fazer muitos exercícios, comer demais, beber exageradamente, evacuar demasiadamente e o sexo desmedido. Essas coisas devem ser feitas como coisas subordinadas, controladas; com todo a atenção aos pensamentos.

XLII.

Quando qualquer pessoa te tratar mal ou falar mal de você, lembre-se de que ela faz isso ou diz isso porque acha que é um dever agir assim. Não é possível para ela seguir ou crer naquilo que parece certo para você. Deste modo, ela acredita naquilo que parece certo para ela. Consequentemente, se ela está errada em sua opinião, ela é a pessoa que está magoada, pois ela é a pessoa que viveu enganada. Com efeito, se alguém supuser falsa uma proposição conjuntiva verdadeira, não é a proposição conjuntiva que sofre o dano, mas quem se engana. Se você partir desta visão, terá um temperamento brando para com aqueles que o caluniam. Diga em cada uma destas ocasiões: “Se assim lhe parece...”

XLIII.

Tudo tem duas alças, uma pela qual o peso pode ser suportado e a outra pela qual o peso não pode se sustentar. Se seu irmão agir injustamente, não agarre o ato por aquela alça por onde ele age injustamente, pois esta é exatamente a alça que não pode ser suportada; mas segure pela outra – desta forma você se lembrará de que ele é seu irmão, que ele foi criado contigo, e você agarrará a situação pela alça pela qual se pode suportar.

XLIV.

Esse raciocínio não são coerentes:

Sou mais rico do que você, portanto, sou melhor do que você;

Sou mais eloquente do que você, portanto sou melhor que você.

Pelo contrário, são bastante coerentes:

Eu sou mais rico do que você, portanto, “minhas posses” são maiores que as suas;

Sou mais eloquente do que você, portanto “minha fala” é superior à sua.

Mas lembre-se “você não é “posse” nem é “eloquência”.

XLV.

Um homem toma banho rápido? Não diga que ele se banha mal, mas que se banha rapidamente. O homem bebe muito vinho? Não diga que ele faz isso mal, mas diga que ele bebe muito. Pois antes de discernir a opinião dele, como podes saber e julgar se ele está agindo errado? Agindo assim, não acontecerá a você de ser conivente com erros e rude com acertos.

XLVI.

Em nenhuma ocasião se chame de filósofo, e não fale muito entre os não instruídos sobre teoremas (regras filosóficas, preceitos); mas aja de acordo

com eles. Por exemplo, em um banquete, não diga como um homem deve comer, mas coma o que você deve comer. Lembre-se de que, dessa forma, Sócrates evitou totalmente a ostentação. Pessoas costumavam vir a ele e pedirem para ser recomendados aos filósofos, e ele costumava levá-los aos filósofos! E tão facilmente se submetia a ser esquecido.

Consequentemente, se qualquer conversa surgir entre pessoas não instruídas sobre qualquer teorema, geralmente fique em silêncio; pois há grande perigo de que você vomitará imediatamente o que não digeriu. E quando um homem lhe disser que você não sabe nada e que não está aborrecido, então tenha certeza de que você começou o trabalho (de filosofia). Pois até as ovelhas não vomitam a erva e não mostram aos pastores quanto comeram; mas quando digerem internamente o pasto, produzem lã e leite externamente. Você também não mostra seus teoremas aos não-instruídos, mas mostra os atos que vêm de sua digestão.

#### XLVII.

Quando a um custo pequeno você recebe tudo para o corpo, não se orgulhe disso. Se você beber água, evite dizer em todas as ocasiões “eu bebo água”. Mas considere primeiro como os pobres são muito mais frugais do que nós, e quanto mais resistentes ao trabalho. E se você quiser se exercitar no trabalho e na resistência, faça por si mesmo, e não para os outros. Não abrace estátuas; mas se você tiver muita sede, tome um gole de água fria e cuspa fora, sem contar a ninguém.

#### XLVIII.

A condição e característica de uma pessoa não instruída é esta: ela nunca espera de si lucro (vantagem) nem dano, mas espera que isso venha das coisas externas.

A condição e característica de um filósofo é esta: ele espera que todas as vantagens e todos os danos sejam provenientes de si mesmo. Os sinais (marcas) de quem está fazendo progresso são estes: ele não censura o homem, ele não elogia o homem, ele não acusa nenhum homem, ele não

reclama de nenhum homem, ele não fala nada sobre si mesmo como se fosse ou soubesse de alguma coisa; quando ele é impedido ou obstado, ele se culpa; se um homem o elogia, ele ridiculariza o elogio feito a si mesmo; se um homem o censura, ele não faz defesa; ele anda como uma pessoa doente, tendo o cuidado de não mover nenhuma das talas que estão colocadas, antes de estarem firmemente fixadas; ele remove todo desejo de si mesmo, e ele transfere aversão para aquelas coisas em nosso poder que são contrárias à natureza; ele emprega um movimento moderado para tudo; se ele é considerado tolo ou ignorante, ele não se importa; e em suma: ele se observa como se fosse um inimigo à espreita.

#### XLIX.

Quando um homem se orgulha porque pode entender e explicar os escritos de Crisipo, deveria dizer a si mesmo: Se Crisipo não tivesse escrito de maneira obscura, este homem não teria nada de que se orgulhar. Mas o que é que eu desejo? Entender a natureza e segui-la. Eu pergunto, portanto, quem é o intérprete? Ouvindo que é Crisipo, vou a ele. Mas não comprehendo seus escritos. Busco, então, quem os interprete – até este ponto, absolutamente nada há que mereça reverência. Quando eu encontro o intérprete, resta-me fazer uso das coisas prescritas – unicamente isso é digno de reverência. Ora, se admiro o próprio ato de interpretar, que outra coisa me torno senão gramático ao invés de filósofo? Com a diferença que, no lugar de Homero, interpreto Crisipo. Deste modo, quando alguém me disser “Interpreta algo de Crisipo para mim”, antes de qualquer coisa, enrubescrei quando não for capaz de exibir ações semelhantes às palavras e condizentes com elas.

## L

Respeita Todas as coisas (regras) que são propostas a você (para a conduta da vida) cumprindo com elas, como se fossem leis, como se você fosse culpado de impiedade se transgredisse qualquer uma delas. E o que quer que alguém diga sobre você, não dê atenção a isso; pois isso não é problema seu. Por quanto tempo ainda esperarás para que te julgues merecedor das melhores coisas e para que em nada transgridas os ditames da razão? Recebeste os princípios filosóficos, com os quais foi preciso concordar, e concordaste. Por qual mestre ainda esperas para que confies a ele a correção de ti mesmo?

Não és mais um adolescente, já és um homem feito. Se nesta fase fores descuidado e preguiçoso, e sempre fizeres adiamentos e postergações, fixando um dia após o outro o dia depois do qual cuidarás de ti mesmo, não perceberás que não progrides. E permanecerás, tanto durante a vida quanto na morte, um homem comum. Imediatamente, pense que é certo viver como um homem adulto, e alguém que está adquirindo proficiência, e que tudo o que parece ser o melhor para você torne-se uma lei que não possa ser transgredida. E se algo trabalhoso, agradável, glorioso ou inglório lhe for apresentado, lembre-se de que agora é a competição, agora são os jogos olímpicos, e eles não podem ser adiados; e que depende de uma derrota e de uma desistência que o progresso seja perdido ou mantido. Sócrates tornou-se assim perfeito, em todas as coisas melhorando a si mesmo, dando atenção a nada, exceto à razão. Mas você, embora ainda não seja um Sócrates, deve viver como alguém que deseja ser um Sócrates.

## LI.

O primeiro e mais necessário lugar na filosofia é o uso de aplicação de princípios, por exemplo, que “não devemos mentir”;

A segunda parte é a das demonstrações, por exemplo: “Como se prova que não devemos mentir”?

O terceiro é aquele que confirma e articula os dois anteriores, por exemplo: Porque isso é uma demonstração? Pois o que é demonstração, o que é consequência, o que é contradição, o que é verdade, o que é a mentira? A

terceira parte (tópico) é necessária por conta da segunda, e a segunda por conta da primeira; mas o mais necessário e sobre o qual deveríamos descansar é o primeiro tópico. Mas fazemos justamente o contrário. Pois gastamos nosso tempo no terceiro tópico, e todo o nosso fervor está relacionado a ele; mas negligenciamos inteiramente o primeiro. Eis aí porque, por um lado, sustentamos mentiras e, por outro, temos à mão como se demonstra que não é apropriado sustentar mentiras.

## LII.

Em todas as coisas (circunstâncias), devemos ter estas máximas prontas à mão: Guia-me, ó Zeus, e tu, ó Destino,

O caminho que você deve seguir:

Para seguir estou pronto. Se eu não escolher,

Eu me torno um desgraçado e ainda devo segui-lo.

Mas quem nobremente cede à necessidade,

Nós o consideramos sábio e habilidoso nas coisas divinas.

E o terceiro também: Ó Crito, se assim agrada aos deuses, que assim seja;

Anytus e Melitus são realmente capazes de me matar, mas eles não podem me machucar.



# **SOBRE A BREVIDADE DA VIDA**

**CLÁSSICOS DA FILOSOFIA  
VERSÃO ORIGINAL**

**LUCIUS ANNAEUS SENECA**

# SOBRE A BREVIDADE DA VIDA

SENECA, LUCIUS ANNAEUS

9786558901624

80 páginas

[Compre agora e leia](#)

Sobre a brevidade da vida) é um ensaio moral composto por Sêneca, um filósofo estoico da Roma antiga, a seu amigo (e possivelmente cunhado) Paulino. Neste escrito o filósofo levanta vários princípios estoicos sobre a natureza do tempo, como por exemplo, que os seres humanos despendem muito de seu tempo perseguindo objetivos sem valor ou sentido. Segundo suas palavras, a natureza concede o tempo necessário a cada indivíduo para que ele/ela possa realizar o que realmente é importante na vida, portanto exigindo que cada ser humano organize bem o seu tempo. Sêneca afirma: "A vida, se você souber usá-la, é longa". O estudo da filosofia geralmente é o melhor uso do tempo, segundo Seneca. Obra tocante, reflexiva e provocativa! Leitura indispensável!

[Compre agora e leia](#)